



5 jednostavnih koraka za pomoć u kontrolisanju Vaše astme



Korak 1

Saznajte više o lijekovima za astmu

Neki lijekovi za astmu se uzimaju svakodnevno, dok se neki uzimaju samo kada se astma pogorša. Pitajte svog doktora ili kliniku koji lijekovi su pravi za Vas. Budite sigurni da znate kako i kada uzimati lijek.

Ako Vam doktor dâ inhalator, budite sigurni da znate kako ga koristiti. Ako imate problema sa korištenjem inhalatora, pitajte svog doktora ili apotekara da li Vam odgovara tuba komorice.

Korak 2

Pripremite Akcioni plan za astmu sa svojim doktorom

Akcioni plan za astmu Vam govori na koji način doktor želi liječiti Vašu astmu.

- Zatražite od svog doktora da sa Vama popuni Akcioni plan za astmu.
- Saznajte kada uzimati lijekove ili ih davati svom dijetetu. Saznajte šta raditi ako se astma pogorša.
- Pregledajte plan sa svojim doktorom prilikom svake posjete.



Korak 3

Vakcinišite se protiv gripa

Pitajte svog doktora o dobijanju vakcine protiv gripa.

Za osobe sa astmom je važno da ostanu zdrave. Ova vakcina ne uzrokuje gripu. Vakcine protiv gripa plaća Vaše zdravstveno osiguranje (plan) Ilinioisa.

Korak 4

Ako pušite, odmah prestanite

Pušenje ili boravak u blizini osoba koje puše pogoršavaju astmu. Ne dozvoljavajte pušenje u svojoj kući. Osigurajte da niko oko Vas ili Vašeg djeteta ne puši. Ako pušite, zatražite od svog doktora da Vam pomogne prestati. Takođe možete nazvati **Illinois Quitline** (linija za prestanak) na 1-866-784-8937.

Korak 5

Izbjegavajte uzročnike astme

Uzročnik je sve ono što astmu ili disanje pogoršava. Veliki broj osoba sa astmom takođe ima alergije na razne stvari kao što su grinje, kućni ljubimci, određena vrsta hrane, bud ili izmet žohara. To može prouzrokovati astmatične napade.

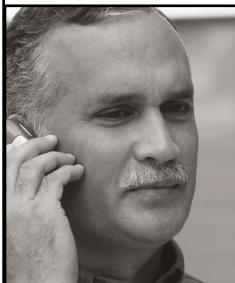
Ovdje su neki od načina za pomoć pri izbjegavanju uzročnika napada astme.

- **Često usisavajte.** Ako niko drugi ne može usisavati umjesto Vas, nosite masku za prašinu tokom usisavanja. Djecu sa astmom držite udaljene od sobe koja se usisava.
- **Perite odjeću,** plahte i pokrivače u vrućoj vodi svake sedmice. Takođe svake sedmice operite svoje jastučnice.
- **Operite svoju kosu** ili kosu astmatičnog djeteta prije odlaska u krevet.
- **Kontrolišite žohare.** Držite svu hranu izvan spavaće sobe. Hranu i otpad čuvajte u čvrsto zatvorenim posudama.



- Ako imate kućnog ljubimca koji mora biti unutar kuće, držite ga van spavaće sobe cijelo vrijeme. **Svog ljubimca kupajte svake sedmice**, a nakon dodirivanje ljubimca operite ruke.
- Kada je visoka koncentracija polena i budži, prozore držite zatvorenima. Ostanite u zatvorenom u sred dana.
- Izbjegavajte namirnice, uključujući pivo i sušeno voće, koje u sebi imaju **sulfite**. Pročitajte deklaracije na namirnicama.

Za više informacija



Nazovite **1-800-973-6792** da razgovarate sa medicinskom sestrom u **Your Healthcare Plus™** ako imate bilo kakvih pitanja ili bilo kada ako ste bolesni ili povrijeđeni. Medicinske sestre su uvijek dostupne, a poziv je besplatan. Ako koristite tekstni telefon (TTY), nazovite 1-888-317-2697 ili svoj lokalni telekomunikacijski servis za proslijđivanje kako biste razgovarali sa medicinskom sestrom. Da saznate više o Your Healthcare Plus posjetite web stranicu www.yourhealthcareplus.com.